

Tiella di verdure ripiene

Tiella di verdure ripiene



Difficoltà

facile

Metodo cottura

multipla

Preparazione

20 min.

Tempo totale

50 min.

Tempo cottura

30 min.

Categorie

Le ricette di Persegani

Secondi piatti

Stampa

Ingredienti

PER I POMODORI RIPIENI

Pomodori grandi (da riso)

1 kg

Pane integrale a lievitazione naturale grattugiato

125 g

Capperi

1 cucchiaio

Prezzemolo tritato

2 cucchiaini

Lupini tritati

2 cucchiaini

Testa di aglio

1

Olio evo

q.b.

PER LE ZUCCHINE RIPIENE

PER LE MELANZANE RIPIENE

Preparazione

Ecco come realizzare velocemente una **tiella di verdure** a base di **pomodori, zucchini e melanzane ripiene** di carne e pesce spada. Ideale per informali pranzi e cene in famiglia o tra amici.

Passo 1

Per i pomodori ripieni: scavare i pomodori, riempire con il mix infornare a 200° per 20 minuti.

Passo 2

Per le zucchini: scavare le zucchini, riempire con il mix infornare a 200° per 20 minuti.

Passo 3

Per le melanzane: scavare le melanzane, dadolare e friggere la polpa. Dadolare il pesce e saltarlo in padella con aglio, olio, peperoncino, peperoncino, far rinvenire l'uvetta nel marsala. Tostare i pinoli ed aggiungerli entrambi al pesce a fuoco spento. Aggiungere anche la polpa di melanzana fritta. Mescolare tutto e riempire la melanzana ed infornare a 200° per 20 minuti.